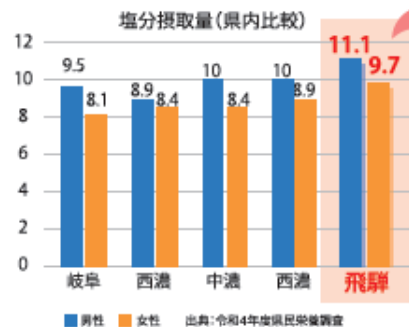


長年の食塩のとり過ぎが 高血圧につながります。

将来の(10年後)の正常血圧のために
今からの減塩が大切です！

血圧は年をとってから、急に上がるものではありません。
早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による
血圧上昇を抑えられます。



飛騨地域は
県内で最も多く
塩分をとっています。

食塩摂取量の1日の目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版

高血圧治療の目標値は1日6g未満

日本高血圧学会

飛騨地域でよく 食べている 購入している 高血圧に関する食品

参考:RA県民健康調査
H5飛騨市高山市スーパー購買データ



とりすぎに
注意してね！



飛騨市HP

お問合せ 古川町保健センター TEL 0577-73-2948



まめとく 減塩 協力店マップ



まめとく減塩協力店ってなに？

飛騨市にある小売店のなかで
規定の減塩食品を取り扱っている店舗として
飛騨市から認定を受けたお店です。



老田屋製麺所飛騨古川店
古川町上町1349-4
道の駅アルプ飛騨古川
TEL 0577-57-5400 (代)



ぬく森の湯すば〜ふる
古川町黒内1407
TEL 0577-75-3111



北平酒店
古川町栄2丁目6-5
TEL 0577-73-4041



後藤酒店
古川町巻之町8-10
TEL 0577-73-2657



橋本薬局
古川町式之町2-15
TEL 0577-73-2856



重山薬局
古川町杉崎91-1
TEL 0577-73-2726



貴船薬局
古川町貴船町12-3
TEL 0577-73-6556



吉田屋食料品店
古川町殿町11-1
TEL 0577-73-2820



駿河屋古川店
古川町幸栄町8-18
TEL 0577-73-6878



ママショップうえの
古川町栄2丁目8-2
TEL 0577-73-2718

まめとく 減塩 協力店マップ



飛騨市の減塩の取り組みが「第13回健康寿命をのばそう! アワード」で厚生労働大臣最優秀賞に選ばれました。



古川町

河合町



藪下商店
河合町角川614-4
TEL 0577-65-2053

宮川町



飛騨まんが王国
宮川町杉原116
TEL 0577-62-3259

神岡町



老田屋 釜崎工場
神岡町釜崎376-1
TEL 0578-82-0043



フードセンター丸正
神岡町東町564-4
TEL 0578-82-0404



前田本店
神岡町船津1170-7
TEL 0578-82-0044

